



PROGRAMME GESTION DU STRESS



Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress,
- Appliquer les méthodes et les réflexes pour faire face aux situations stressantes,
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress,
- Savoir récupérer et augmenter sa résistance au stress,
- Mettre en place des actions concrètes.

Public et prérequis

- Tout type de public,
- Aucun prérequis,
- Groupe entre 5 et 10 personnes.

Spécificités

- Formation pratico-pratique en intra ou en inter,
- Profil de personnalité,
- Thèmes et exercices en lien avec le modèle Insights Discovery,
- Pour une plus grande efficacité, chaque participant reçoit en amont un questionnaire pour clarifier ses besoins et ses attentes,
- Remise d'un livret stagiaire,
- Hotline à disposition de chaque participant pendant 3 mois.

Contenu

Recueil des attentes et besoins spécifiques

Mieux se connaître

- Passage de son profil personnel Insights Discovery,
- Débriefing individuel.

Gagner en sérénité

- Introduction : Définition et perception du stress, répartition hommes / femmes,
- Stress et performance : bon et mauvais stress, courbe du stress, stress aigu et chronique.

Compréhension et prise de conscience de son stress

- Le bon stress : les réactions du corps, le stress comme un atout,
- Les niveaux de stress : les 4 niveaux de stress, réaction d'urgence et de survie, adaptation ou résistance, épuisement ou burn-out,

- Les effets induits par le stress : facteurs et signaux, les agents stressogènes personnels, le « stressomètre ».

Les techniques de gestion de stress

- Détection des signes avant-coureurs : processus de réaction, l'effet « Carnet de timbres », position ok-ok, les feedbacks constructifs, la méthode DESC,
- Gestion des priorités ; matrice d'Eisenhower, équilibre entre vie privée et vie professionnelle,
- Développement de différentes approches : cognitive, corporelle, le lâcher prise, comportementale selon les 4 énergies de base.

Mises en situation

Évaluation des acquis à chaud

Mesure de la satisfaction à chaud

Méthodes pédagogiques

- Méthode participative et de découverte / renforcement : partir des connaissances des participants, faire en sorte qu'ils découvrent eux-mêmes la suite et faciliter la mémorisation par un ancrage des connaissances,
- Échanges et réflexions sur les différents thèmes abordés, formalisation sur paperboard,
- Jeux de rôles, exercices pratico-pratiques, en sous-groupe et retour en grand groupe,
- Apports théoriques ponctuels du formateur (20% de théorie, 80% de pratiques).

Dates et durée pour un groupe de 10 participants

- Les dates restent à définir avec vous,
- Par participant : 15,5 heures (1,5 heure pour le débriefing individuel et 14 heures pour l'animation de formation en collectif et en présentiel),
- Pour l'action de formation : 28 heures.

Modalités d'organisation

- Lieux possibles : les locaux de JP2A (accès aux PSH), l'entreprise, une salle de séminaire
- Tarifs : nous contacter
- Situation de handicap : Isabele SAINT MARTIN - 02.32.72.77.77 – i.saintmartin@jp2a.fr
- Contact : Christine DUCHEMIN 02.32.72.77.77 – c.duchemin@jp2a.fr